



n° 343

Le Mutualiste Municipal

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPALUX - Juin/Juillet 2017 - I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

VIE MUTUALISTE

- VOTRE MUTUELLE EVOLUE
- RUBRIQUE CONSEILS
- ASSISTANCE AUX PERSONNES
- LA MUTUELLE A VOTRE SERVICE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

SANTÉ

- Neurésie : En finir avec le « pipi au lit »
- BREVES :
 - Médicaments au volant
 - ANSES Alerte : Epilation au laser

SOCIÉTÉ

- Période Estivale : activités de Montagne : Rando, VTT, etc...
- L'été et les moustiques

LOISIRS

- JARDIN : durant les vacances, l'arrosage
- RECETTES :
 - Le Tartare végétarien
 - La Coupe du Verger

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Nouveau Numéro

0811 900 392

Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min

Ligne Directe

55 112

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux




SOLUTION AUDITION

PUIGCERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

- **1/3 payant municipaux**
- **Test auditif Gratuit** non médicalisé
- **Garantie 2 ans Panne et Casse offert aux adhérents**
- **Paielement 10 fois sans frais**

Nous rencontrer :

CC la Rouvière
83 Bd du Redon
13009 Marseille
 **04.91.78.94.09**



Votre prothèse auditive à partir de :

500€




Passez aux relevés de prestations en ligne !

Arrêtez les décomptes papier et
Consultez vos remboursements sur www.Cybeles.fr

Simple	Vous accédez directement à vos remboursements en ligne.
Pratique	Vos remboursements sont consultables en ligne 24h/24h, 7j/7, où que vous soyez.
Rapide	Vos alertes e-mail personnalisées Vous êtes informés en temps réel de l'état de vos remboursements.
Gratuit	Ce service est totalement gratuit quelle que soit votre fréquence d'utilisation.
Ecologique	Vous contribuez concrètement à la préservation de notre planète. Moins de papier et moins de classement !
Souple	Votre choix est réversible. Vous pouvez à tout moment revenir au papier en effectuant votre demande par mail.

J'ai fait mon choix, **Je consulte mes remboursements en ligne !**

J'arrête les décomptes mensuels par courrier et je consulte mes remboursements en ligne sur www.cybeles.fr / espace adhérent / Consulter vos prestations (Merci de cocher la case)

 Renvoyez votre coupon réponse à :
Mutuelle des Municipaux - 4, rue venture - CS 41822 – 13221 Marseille Cedex 01

Nom: Prénom:

Numéro d'adhérent:

E-mail:@

 Ou envoyez votre demande par mail à prestation@mut-mun-provence.fr

LA VIE MUTUALISTE

- Le Mot du Président :
Votre mutuelle évolue. 3
- Rubrique Conseils. 4
- Assistance aux personnes 5
- La Mutuelle à votre service 6
- Tableau des prestations 7
- Centre de Santé 8
- Centre Dentaire 8

LA SANTÉ

- Neurésie : En finir avec
le «pipi au lit»..... 10-11
- Brèves :
Médicaments au volant
Anses alerte : Epilation au laser 12-13

LA SOCIÉTÉ

- Période Estivale : activités de montagne
Rando, VTT, Baignade..... 13-14-15
- L'été et les moustiques..... 16

LES LOISIRS

- Le Coin du Jardinier :
durant les vacances, l'arrosage. 17
- Cuisine Estivale de Jean-Pierre. :
- Le tartare végétarien. 18
- La coupe du verger..... 18

Ligne Directe

55 112

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

0811 900 392

Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min



VOTRE MUTUELLE EVOLUE

Les mutuelles sont de plus en plus mises en péril, victimes des méthodes commerciales agressives des assurances et du déficit croissant de remboursements de la Sécurité Sociale.

Cela nous contraint à serrer les budgets pour répercuter le moins possible l'augmentation des charges sur nos adhérents au travers des remboursements des cotisations des salariés.

N'oublions jamais un précepte simple :

« Les assurances sont là pour gagner de l'argent sur le dos de leurs clients alors que les mutuelles, elles, sont là pour vous en faire profiter ».

Pour cela, nous nous devons certes d'être performants, mais aussi de renforcer notre proximité avec nos mutualistes.

C'est la raison pour laquelle j'ai demandé que tout soit mis en œuvre pour que l'accueil téléphonique et physique soit

une priorité pour les prochaines semaines.

Nous réfléchissons également à l'amélioration des remboursements sur vos plus gros postes de dépenses en matière d'optique, d'appareillage dentaire et auditif.

Des propositions pourraient être faites à l'Assemblée Générale de la rentrée.

Enfin, nous envisageons également des locaux plus adaptés au public et aux agents.

Je remercie tous les Administrateurs qui s'investissent sans compter pour notre mutuelle. Ils apportent une précieuse contribution pour l'innovation et pour le bon fonctionnement de votre mutuelle.

François Moscati peut reposer en paix, la relève est là, fidèle à ses principes, nous continuerons son œuvre...

Le Président Patrick Rué

Direction Administrative et Rédaction : 4, Rue Venture - C.S. 41822 - 13221 Marseille Cedex 01. Tél : 0811 90 03 92 - FAX : 04.91.13.93.15 . e-mail : controle@mut-mun-provence.fr. CCP 1692 38 U Marseille -
Directeur de Publication : Paul R.G. DEROUILLHE - Responsable de Rédaction : Paul R.G. DEROUILLHE - Composition du Conseil d'Administration de la Mutuelle des Municipaux :
Président : Patrick RUÉ - MM. Lionel Alaimo, François Amico, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Liliane Cardi, Michel Cauvin, André Conte, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe,
Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Gliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Joelle Lafont, Pierre Lauzat, Nicole Leborgne, Marc Levy, Bruno Moscatelli, Irène Magro, Félix de Maria, Francis Menacci, Michel Evelynne,
Gérard Pinelli, Carine Pinet, Laurent Rocchi, Christelle Spano, Michel Savino, Henri Sogliuzzo, Patrick Soudais, Alain Vollaro. Membres du bureau : Président : Patrick RUÉ -
1^{er} Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 2^{ème} Vice-Président : J. Pierre GROS - 3^{ème} Vice-Président : André CONTE - Trésorier Général : Jean-Pierre GARCIA - Trésorier Adjoint : Alain VOLLARO - Secrétaire Général : Arthur
BIBERIAN - Secrétaire Adjoint : Mme. Liliane CARDI - Conseillers Techniques : MM. AMICO, DE MARIA - Directeur : Mme Margaret HONTALVA - Le Mutualiste Municipal - organe officiel de la Mutuelle des Municipaux
Mutame Provence N° 13 1092 - Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 Janvier 2010.
Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolla.fr / Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34
La reproduction des articles et photos du Mutualiste Municipal est interdite sans autorisation écrite des auteurs.

VIE

MUTUALISTE

Rubrique Conseils



Pour toutes modifications de situation, penser à nous fournir :

Modification situation familiale :

Naissance : Photocopie du livret de famille.
Mariage : Photocopie du livret de famille.
Décès : Acte de décès.

Modification situation professionnelle :

Congé parental, congé sans solde :

Fournir un arrêté.

Mise à la retraite : courrier à nous adresser accompagné d'un arrêté de mise à la retraite.

**Pour tout courrier
Envoyer vos demandes
à l'adresse suivante :**

MUTUELLE DES MUNICIPALUX
MUTAME PROVENCE
CS 41822
13221 Marseille Cedex 01

**Afin de pouvoir vous contacter rapidement,
merci d'indiquer votre numéro de téléphone et
votre mail dans toutes vos correspondances.**

Adhérents Retraités de la Fonction Publique Territoriale

Le Fonds d'Action Sociale
de la CNRACL propose
une aide santé cotisations Mutuelle

Cette aide est destinée à la prise
en charge d'une partie de vos cotisations à une
Mutuelle santé.

Vous pouvez adresser votre demande
à l'adresse suivante :

C.N.R.A.C.L.
Rue du Vergne
33059 - BORDEAUX CEDEX
Tél : 05.56.11.36.68
e-mail : www.cnracl.fr

VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE

L'OPTIQUE STEPANIAN
VENI VIDI
OPTICIENS



30, Rue Paradis - 13001 MARSEILLE - Tél. 04 91 33 82 51

CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL



GÉRARD



14, rue Decazes - 13007 Marseille - Tél. 04 91 52 80 48

L'OPTIQUE
KIEFFER



21, Rue Montgrand - 13006 Marseille - Tél. 04 91 33 03 61
14, Rue de la République - 13400 Aubagne - Tél. 04 42 03 10 92

VOS AVANTAGES

TIERS PAYANT INTEGRAL

- **FORFAIT** jusqu'à **200€** + SS (1 monture + 2 Verres unifocaux).
- **FORFAIT** jusqu'à **400€** + SS (1 monture + 2 Verres progressifs).
- FACILITÉ DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS SANS FRAIS
- REMISE **20 %** SUR VOS ACHATS (Hors Promo).
- GARANTIE CASSE **1 AN** SUR MONTURE ET VERRES
(SUR VICE DE FABRICATION)
- ASSISTANCE, ENTRETIEN : GRATUIT

Tous les avantages sont étendus aux Familles

Mutame Provence Services

Mutame Provence Services, Bonjour ! »



C'est ainsi que vous êtes accueillis depuis le 1^{er} janvier 2009 par notre service d'écoute, de conseils et d'assistance, spécialisé dans une réponse médico-sociale au téléphone.

Pour votre aide à la vie

quotidienne et votre assistance à domicile, jusqu'à présent vous faisiez appel à Mutissimo.

Votre mutuelle, toujours proche de vous et attentive à vos besoins, a souhaité faire évoluer le contenu de ces services en mettant en place une ligne téléphonique dédiée.

Sur simple appel téléphonique, votre demande est comprise et traitée par un personnel compétent. Nos équipes vous proposent une aide adaptée à votre situation et vous donnent des conseils personnalisés sur vos droits. Vous pouvez également dialoguer avec des interlocuteurs spécialistes en leur domaine : juriste, puéricultrice, assistante sociale, psychologue clinicienne diplômée...

• «Ma femme est hospitalisée !»

Dès une nuit passée à l'hôpital, quelle qu'en soit la cause, nous mettons en place une aide à domicile, ou bien nous organisons la garde de vos enfants.

Nous pouvons en outre vous mettre en relation avec une personne compétente qui vous renseigne sur vos droits, recherche des solutions d'aides complémentaires.

Si la maladie vous soucie, notre psychologue est à votre disposition pour vous écouter.

• «Mon enfant est malade, il va manquer l'école 3 mois !»

Tout d'abord, nous allons vite vous dépanner pendant quelques jours, le temps de vous organiser. Nous envoyons une garde d'enfant à votre domicile pour que vous puissiez continuer à travailler (5 jours maximum). Puis nous prendrons en charge l'école à domicile afin que votre enfant poursuive ses études (maximum 10 heures par semaine).

• «Je viens d'accoucher et bébé pleure toute la nuit, son petit frère de 5 ans fait des cauchemars !»

Une puéricultrice vous donne des conseils sur tout ce qui touche à l'alimentation, l'hygiène, les soins, l'éducation, les modes de garde... Ces renseignements et conseils concernent l'enfant de 0 à 6 ans. Vous pouvez l'appeler autant de fois que vous le souhaitez.

• «Papa vient de décéder et je suis exténuée car ma mère m'en fait voir de toutes les couleurs !»

Notre service de soutien psychologique est à même de vous faire comprendre les réactions de votre mère et peut également vous procurer l'écoute dont vous avez besoin.

• «Mon voisin n'a pas taillé sa haie depuis 3 ans, ce qui fait de l'ombre à mon jardin potager !

Notre juriste vous explique comment procéder vis-à-vis de votre voisin selon la réglementation en vigueur. Chaque entretien téléphonique dure en moyenne 15 minutes. Pour des questions très pointues et si des recherches sont nécessaires, vous avez la réponse au maximum dans les 48 heures. Vous pouvez demander ce service d'informations juridiques autant de fois que vous le souhaitez dans l'année.

• «Je sors de l'hôpital, je suis isolé et mes capacités d'autonomie sont réduites, étant resté hospitalisé 35 jours !»

Nous prenons en charge l'installation d'un système de téléassistance qui vous permet de rester en permanence en lien avec l'extérieur. Une aide à domicile vient vous aider au plus vite et notre assistante sociale va échanger avec les services du Conseil Général pour une demande d'APA en urgence.

• Autres services et prestations d'assistance :

- Aide à domicile pendant toute la durée d'un traitement de chimiothérapie, de radiothérapie
- Garde des ascendants à charge et vivant sous votre toit si vous êtes hospitalisé
- Rapatriement médical
- Frais médicaux à l'étranger
- Garde des animaux en cas d'hospitalisation
- En cas de décès à plus de 50 km du domicile : prise en charge des frais de transport et des frais liés aux nécessités de ce transfert vers le lieu d'inhumation.

Cette liste n'est pas exhaustive, nous vous fournirons le document contractuel des Conditions Générales d'assistance sur simple demande.

IMPORTANT !

Ne déclenchez pas de mise en place d'une prestation pouvant être prise en charge dans le cadre de vos garanties d'assistance, sans notre accord préalable au 09 69 32 96 84.



Mutame Provence Service

☎ 09 69 32 96 84

24/24 h - 7/7 j

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Tarif moyen 6 cts€/min



La Mutuelle à votre Service

Santé

- **Tiers payant généralisé**
Pharmacie, laboratoire,
radiologie, optique...
- **Prothèses dentaires 300%**
(tarif de convention
sécurité sociale plafonds
1200€ par an et 1500€
au Centre Dentaire de Marseille)
- **Forfait optique jusqu'à 400 €**
- **Centre de Santé Marseille**
51, rue de Rome
Tél: 04.91.13.98.89
Vaccin antigrippe gratuit
Consultation diététique gratuite
Consultation psychologue gratuite

Prévoyance

- **Complément de salaire**
Un contrat prévoyance
« incapacité de travail »
vous couvre pendant 3 années
de maladie
(incluant le traitement à pleine
solde payé par votre employeur).

Services

- **Caution de prêt immobilier**
Tél : 0811 900 392
Contrat collectif Union MUTAME
63 bvd de Strasbourg – 75010 Paris
- **Assistance aux personnes**
En cas d'hospitalisation
- aide à domicile
- écoute psychologique
- assistantes sociale, psychologue,
puéricultrice, juriste.
N° : 09 69 32 96 84
Contrat souscrit auprès de RMA
46, rue du moulin - BP62127
44121 Vertou Cedex
- **Crédit Social des Fonctionnaires**
Tél: 04.91.29.61.60
- **Association Familiale d'Aide
à Domicile**
AFAD - Tél: 04.91.33.43.43

Loisirs

- **Un parc pour vos pique-niques**
Les Garrigues. Route de Lambesc à Rognes
Ouvert du 1er mai au 30 septembre
- **Une salle pour vos fêtes**
Tél: 04.42.50.17.15

Ligne Directe

 **55 112**

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

 **0811 900 392**

Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min

Tableau des Prestations Santé 2017 - Contrats Labellisés

Régime obligatoire + Couverture Mutuelle dans le cadre du parcours de soins

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S
Consultation et Visite -			
Généraliste	100%	100%	100%
Dépassement d'honoraires des spécialistes sauf Psychiatre signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	150%
Dépassement d'honoraires des spécialistes sauf Psychiatre non signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	130%
Examens médicaux			
Laboratoire	100%	100%	100%
Radiologie	100%	100%	100%
Pharmacie			
Vignettes blanches	100%	100%	100%
Vignettes bleues	65%	95%	100%
Vignettes orange	15%	15%	80%
Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale	-	-	100%
Paramédical			
Auxiliaires Médicaux	100%	100%	100%
Frais de transport	100%	100%	100%
Hospitalisation			
Forfait honoraires chirurgicaux	-	-	100 €
Frais de séjour	100%	100%	100%
Accompagnement 1 enfant de moins de 16 ans	15,25 €	15,25 €	15,25 €
Chambre particulière (3)	15,25 €	27,50 €	50,00 €
Forfait journalier hospitalier	100%	100%	100%
Forfait accouchement	100 €	300 €	300 €
Grossesse médicalement assistée forfait par FIV	-	-	100 €
Dentaire			
Soins dentaires	100%	100%	100%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale)(1)	100%	170%	300%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire	100%	100% + 153 €	100% + 1 000 €
Implant dentaire forfait annuel	-	-	1 000 €
Appareillage			
Appareillage	100%	100%	100%
Prothèse capillaire, prothèse de sein	100%	100%	200%
Forfait Acoustique (1 forfait tous les 2 ans)	100% + 92 €	100% + 305 €	100% + 305 €
Optique			
(a) Equipement à verres simple foyer (sphère comprise entre -6.00 et +6.00 dioptries et cylindre inférieur ou égal à +4.00 dioptries (2)	100%	60% + 160 €	60% + 200 €
(b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2)	100%	60% + 160 €	60% + 200 €
(c) Equipement à verres simples foyer (sphère hors zone de -6.00 à +6.00 dioptries ou cylindre supérieur à +4.00 dioptries) et à verres multifocaux ou progressifs (2)	100%	60% + 200 €	60% + 300 €
(d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
(e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
(f) Equipement pour adulte à verres multifocaux ou progressifs sphéro-cylindriques (sphère hors zone de -8.00 à +8.00 dioptries ou à verres multifocaux ou progressifs sphériques (sphère hors zone de -4.00 à +4.00 dioptries) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
Forfait lentilles annuel si remboursé par le régime obligatoire	100%	100%	60% + 100 €
Forfait annuel chirurgie réfractive pour myopie	-	-	400 €
Médecine douce			
Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture 5 séances X 30€ (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-	150 €
Cure thermique			
Frais d'établissement, transport, hébergement	75%	95%	100%
Prévention			
Amniocentèse non remboursable par la Sté Sle	-	-	100%
Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans	Oui	Oui	Oui
Vaccin anti-grippe	Oui	Oui	Oui
Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans	Oui	Oui	Oui

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits «lourds» (décret N° 2006-707 du 19/06/06)

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

La Mutuelle ne prend pas en charge la participation forfaitaire de 1 euro et les éventuelles franchises applicables au 01/01/2008

Caution Immobilière : contrat collectif souscrit auprès de l'Union Mutame : 63 Bd de Strasbourg - 75010 Paris

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance (N° : 09 69 32 96 84)

(1) - Plafond annuel 1 200 € et 1 500 € suite accord Centre Dentaire de Marseille, au-delà de ce plafond prise en charge du ticket modérateur uniquement

(2) - Tous les 2 ans sauf enfants - 18 ans et changement de vue. Le prix de la monture est plafonné à 150 €

(3) - 30 jours par hospitalisation, (hors maison de repos et psychiatrie) à compter de la date de début d'hospitalisation



Le Centre de Santé des Municipaux



51, Rue de Rome – 13001 Marseille • Du lundi au vendredi de 8h15 à 19h00

- Un accès aux soins pour tous
- Tiers payant sécurité sociale et mutuelles
- Pas de dépassement d'honoraires
- Un éventail complet de spécialités médicales
- Quatre généralistes permanents



Médecins : 04.91.13.98.88

04.91.13.98.89

Dentistes : 04.96.17.63.35

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

- Médecine générale
- Cardiologie
- Dermatologie
- Gastro-entérologie
- Gynécologie-obstétrique
- Médecin nutritionniste
- Médecine physique-réadaptation
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie - Psychologie



Centre Dentaire de Marseille

Vous bénéficiez d'avantages

Dans le cadre du partenariat avec la Mutuelle des Municipaux de Marseille

- **19** chirurgiens dentistes à votre service
- La garantie de **soins de qualité**, prothèses, orthodontie
- **Une prise en charge complète** grâce au tiers-payant sur présentation des cartes vitale et mutuelle
- Remboursements **améliorés**
 - 300% du tarif conventionné Sécurité Sociale (plafond 1500€)
 - Orthodontie des enfants de -16 ans
- Des **prix étudiés** pour les prothèses dentaires
- **Accès facile** – parking Hôtel de Ville à proximité

Centre Dentaire de Marseille

● 20/26, rue Caisserie 13002 Marseille
 Prise de rendez-vous: 04.96.11.62.96
 Sans interruption et le samedi de 8h à 12h.

● 51, rue de Rome 13001 Marseille
 Prise de rendez-vous: 04.96.17.63.35
 Du lundi au vendredi de 8h à 19h

Centre Dentaire d'Aubagne

60 all Faienciers - Bât B - 13400 Aubagne
 Prise de rendez-vous : 04 42 84 65 02

Du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 14h à 19h

ÉNURÉSIE

En finir avec le « pipi au

lit. Votre enfant mouille ses draps durant la nuit alors qu'il va bientôt entrer à l'école primaire. Ce retard d'acquisition de la propreté le perturbe et vous inquiète... L'énurésie, ou « pipi au lit », est un trouble assez courant, mais qu'il faut soigner sans attendre.

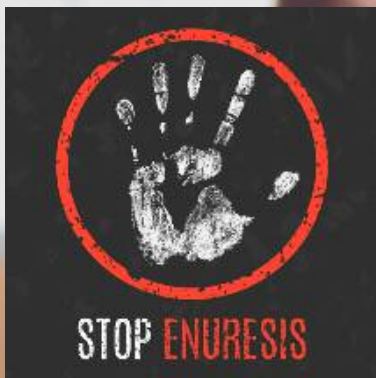
Assez fréquente, puisqu'elle touche entre 6 et 10 % des enfants âgés de 5 à 7 ans, l'énurésie – terme médical pour désigner les mictions involontaires nocturnes – « dépend essentiellement de trois facteurs : l'absence de contrôle de la miction pendant la nuit, une capacité insuffisante de la vessie et le nombre de boissons prises au cours de la journée », explique le docteur Flavio Bandin, néphrologue infantile au service de médecine interne de néphrologie pédiatrique de l'hôpital des enfants de Toulouse. « Le pic d'incidence est à 6 ans, et cela va jusqu'à 10 ans, poursuit-il. Certains en souffrent encore à 16 ans, et le problème peut même persister toute la vie : 0,5 % de la population adulte est touchée par l'énurésie, avec au moins une miction involontaire nocturne par an. » Voilà pourquoi il faut consulter, et non attendre que le problème se règle de lui-même, d'autant que l'énurésie peut entraîner une perte de l'estime de soi.



Quand parle-t-on d'énurésie ?

On ne peut parler d'énurésie qu'à partir de 5 ans, un âge où le contrôle des sphincters devrait être acquis. « Avant 5 ans, il s'agit plutôt d'un problème de maturation », précise le docteur Bandin.

Il existe deux types d'énurésie. L'énurésie est dite primaire si l'enfant n'a jamais été propre pendant au moins six mois d'affilée ; elle est dite secondaire si celui-ci recommence à faire pipi au lit alors qu'il a connu auparavant une période de propreté d'au moins six mois. Dans ce dernier cas, la cause peut être transitoire, d'ordre psychologique, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur. Mais la plupart du temps, les troubles nocturnes du contrôle de la vessie ont une origine organique. L'énurésie est aussi parfois accompagnée de troubles mictionnels diurnes. « Cela peut être dû à une hyperactivité vésicale », indique le spécialiste. Dès



MEDECINE E N U R E -

qu'il y a un peu d'urine dans la vessie, celle-ci se contracte. » Contrairement à une idée reçue, il n'a jamais été prouvé que l'énurésie était héréditaire.

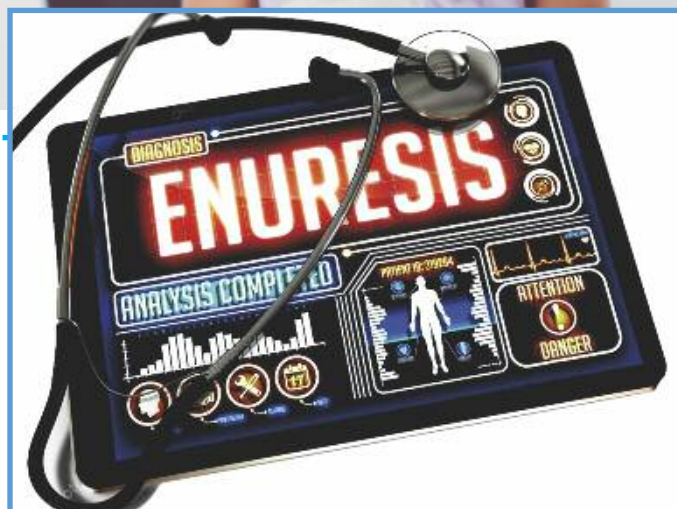
Chercher les causes

Avant de poser un diagnostic et de prescrire un traitement, le médecin recherche systématiquement les comorbidités, c'est-à-dire une pathologie ou un trouble secondaire qui viendrait s'ajouter à l'énurésie. Si l'enfant souffre du syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), « il faut corriger ces facteurs obstructifs par l'ablation des végétations ou des amygdales », préconise le docteur Bandin. Lors d'un long entretien avec son patient, il cherche aussi à savoir si celui-ci a un sommeil perturbé, s'il ressent de grosses fatigues dans la journée, car « c'est pendant le sommeil que l'enfant produit les hormones antidiurétiques qui ont pour fonction de diminuer la production d'urine au cours de la nuit, souligne-t-il.



Et lorsque le sommeil est fragmenté, on observe une perte de contrôle de la diurèse (la sécrétion des urines, NDLR) ». D'éventuelles difficultés scolaires donnent également des indications utiles. Le trouble déficit de l'attention hyperactivité (TDAH) est en effet un facteur favorisant : « Parmi les enfants énurétiques, 20 à 30 % ont des critères d'hyperactivité », constate le docteur Bandin.

Si le plus souvent l'énurésie est causée par une immaturité vésicale ou une capacité vésicale insuffisante, la constipation – qui empêche le bon fonctionnement de la vessie –, une insuffisance rénale débutante ou un diabète peuvent aussi la favoriser.



Des mesures hygiéno-diététiques avant tout

Le traitement consiste d'abord en des mesures hygiéno-diététiques. « Pour faire cesser l'énurésie, j'ai besoin de l'adhésion de l'enfant, il faut qu'il ait envie que ça s'arrête. C'est la raison pour laquelle je lui explique tout, car il est important qu'il s'approprie son traitement », insiste Flavio Bandin. Le médecin met en place un protocole, avec une prise de boissons toutes les deux heures : « Je ne lui dis pas d'arrêter de boire à partir de 18 heures. Ce qu'il faut, c'est qu'il boive régulièrement. Le matin, l'enfant doit absorber 300 ml de liquide, puis aller aux toilettes avant de partir à l'école. Idem à la récréation du matin : il doit boire la moitié d'une petite bouteille d'eau, aller ensuite aux toilettes, puis se laver les mains. Si l'enfant a bu correctement et fait pipi correctement, il n'y a pas lieu de poser de restrictions le soir. »

Si cela ne marche pas, un traitement avec des hormones antidiurétiques est prescrit. « Pour les cas d'hyperactivité vésicale, un traitement à base d'anticholinergiques est mis en place, afin de diminuer un peu le tonus de la vessie et donc d'augmenter sa capacité », ajoute le docteur Bandin, qui maintient quand même le « protocole de boissons ». « En général, nous obtenons de bons résultats au bout de trois mois », assure-t-il.

Le spécialiste signale une nouvelle méthode efficace : l'électrostimulation transcutanée du nerf tibial (branche terminale du nerf sciatique), un traitement non invasif, sans effets secondaires, qui permet de renforcer le tonus musculaire. Il met en garde, en revanche, contre les systèmes d'alarme qui réveillent l'enfant dès que celui-ci commence à uriner, car un certain nombre de ces dispositifs sont inutiles. Il conseille plutôt – mais seulement en dernier recours – un système émettant une vibration.

Isabelle Coston

Mutualiste Municipal

Avant de prendre la route, regardez les pictogrammes présents sur vos boîtes de médicaments



Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention, danger : ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Médicaments au volant : ne négligez pas les risques

En France, 3,4 % des accidents mortels de la route sont liés à une prise de médicaments, « et dans la moitié des cas les traitements en cause sont des benzodiazépines (anxiolytiques ou somnifères), consommées par plus de 11 millions de personnes », indique l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Face à ce constat, la liste des médicaments jugés dangereux pour la conduite automobile a été actualisée par un arrêté du 13 mars dernier. Trente nouvelles substances actives ont été ajoutées et soixante-douze produits réévalués. Parmi eux, une quinzaine ont vu leur niveau de risque relevé et sont désormais considérés comme étant incompatibles avec la conduite d'un véhicule. Rappelons que, depuis 2008, des pictogrammes classés en trois niveaux de risque sont apposés sur les boîtes de médicaments : le niveau 1, « Soyez prudent », de couleur jaune ; le niveau 2, « Soyez très prudent », de couleur orange ; et le niveau 3,



ansm

Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé

« Attention danger : ne pas conduire », de couleur rouge. La Direction générale de la santé et l'Ordre national des



anses

agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail



L'Anses alerte sur les effets indésirables de l'épilation au laser

Les appareils de soins esthétiques qui utilisent le laser ou la lumière pulsée pour éliminer les poils ou détruire les cellules graisseuses ne sont pas sans risques. Dans une expertise récente, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) précise que les appareils à épilation peuvent provoquer des réactions inflammatoires localisées, des douleurs ou, plus rarement, des troubles pigmentaires,



voire des brûlures oculaires ou cutanées profondes en cas d'usage inadapté. S'agissant de la lipolyse, « les effets indésirables rapportés les plus fréquents sont des inflammations importantes et des douleurs », indique l'agence. Peuvent également survenir des cas « d'hyper ou d'hypopigmentation transitoire, d'acné ou de croûtes » si l'on utilise des diodes lasers. La cryolipolyse peut quant à elle entraîner « des effets secondaires immédiats : érythème, inflammation avec œdème et douleur ». L'agence recommande donc un renforcement du cadre réglementaire appliqué à ces appareils, ainsi qu'une information obligatoi-

Avec la période estivale quelques conseils pour les activités de montagne.

Rando, VTT, baignade...

Pour passer de bonnes vacances l'essentiel commence en amont.



Se protéger du soleil

Il agit aussi fort en altitude qu'au bord de mer. N'oubliez donc pas : chapeau ou casquette, contre les insulations, lunettes de soleil anti-uv de qualité, et surtout crème solaire d'un indice de protection supérieur à 20, 30 ou 40 pour les enfants...

Penser au froid...

Le temps change vite et les nuits sont plus fraîches en montagne. Emportez dans vos bagages des vêtements chauds, les amener en promenade pour profiter des belles soirées d'été.

Penser à s'équiper pour la randonnée

Les chaussures doivent être adaptées. Munies de semelles solides et accrocheuses, et d'une tige haute pour éviter les entorses. De même, ayez toujours avec vous une trousse de premiers secours, des pansements et un aspi-venin en





cas de morsure ou de piqûre d'insecte. Sans oublier une carte correspondant aux randonnées.

S'amuser en sécurité

En montagne, les activités sont nombreuses, toujours ludiques même si elles nécessitent certaines précautions.



La pratique du VTT, demande de porter un casque et des gants, voire une protection dorsale pour la descente. Pour cette activité comme pour d'autres, il est conseillé de se faire accompagner par des professionnels et de faire appel à des clubs ou à des moniteurs agréés.

Pour profiter de vos sorties, n'hésitez pas à vous munir des guides de la faune et de la flore locales pour allier à la promenade l'instruction et intéresser les enfants.





Ne pas oublier certains vêtements et objets utiles : gourde, couteau multi-fonctions, boussole, maillot de bain, vêtements qui peuvent être malmenés (par exemple pour l'acrobranch.), baskets en fin de vie (utiles pour une séance de rafting ou de canyoning...)



Emmener des enfants en montagne nécessite de prendre des précautions toutes particulières, pour les plus jeunes, se munir du carnet de santé qui sera demandé en cas de problème médical, mais aussi, souvent, pour les inscrire aux activités de baby-club.



Lors de «montées» en altitude, surtout avec de jeunes enfants, adopter un rythme adapté

Préparer sa forme physique.

Pour des vacances plus sportives, afin d'éviter le désagrément de courbatures, entraînez-vous un minimum avant le séjour. Vous profiterez de la montagne et de tous les plaisirs qu'elle offre au maximum.

Quelques liens utiles

Météo France : www.meteofrance.com



Ministère chargé des Sports : www.preventionete.sports.gouv.fr



Pôle ressources national sports de nature : www.sportsdenature.gouv.fr

Fédération française de la randonnée pédestre : www.ffrandonnee.fr

Fédération française de la montagne et de l'escalade : www.ffme.fr



Fédération française des clubs alpins et de montagne : www.ffcam.fr



Moniteurs cyclistes français : www.moniteurcycliste.com



Commission Canyon Interfédérale : www.canyoning.com





L'été et les mous-



Attention, les répulsifs ne font pas bon ménage avec les crèmes de protection solaire : celles-ci doivent être appliquées au moins 20 minutes avant le répulsif.

Quels produits efficaces notamment avec la progression des «moustiques tigres» :

- Economique et presque infallible, la moustiquaire est encore ce qui se fait de mieux lorsque vous n'êtes pas en mouvement.
- Dans la catégorie répulsif, le DEET (Diethyl Toluamide) est considéré comme le plus actif. Sous forme de spray, lotion ou gel, il agit en modifiant les perceptions olfactives du moustique afin de l'empêcher de piquer. Attention cependant car il s'apparente à un produit neurotoxique. Il est formellement déconseillé chez la femme enceinte et les enfants de moins de six mois.

- Plus naturel que le DEET mais tout aussi agissant, l'IR3535 ne comporte aucune contre-indication particulière ; il est réputé efficace également contre les tiques, les taons, les guêpes et les abeilles. Son utilisation chez les jeunes enfants demande néanmoins de respecter scrupuleusement les précautions d'emploi.

Demandez conseil à votre pharmacien. Enfin, il faut savoir que les moustiques tigres piquent à travers les vêtements et sont attirés par les couleurs foncées.



LES CONSEILS DE FREDERIC JARDINIER

Durant les vacances, l'arrosage, est le point capital d'un jardin en bonne santé

- Pour profiter de son jardin fleuri, la saison estivale reste également la période privilégiée pour partir en vacances, mais alors, comment faire pour que les plantes et arbustes ne souffrent pas du manque d'eau et trouver au retour votre jardin desséché.
- En cette période, arrosez régulièrement sans attendre le début de sécheresse les plantes en jardinières et en bacs ou pots, ainsi que les jeunes arbustes.
- L'arrosage doit se faire le soir, au pied des plantes sans doucher le feuillage, de façon abondante un peu espacée (pas de petits arrosages journaliers).
- Inutile d'arroser les rosiers, arbustes et arbres bien enracinés.
- Lors de votre départ en vacances, vous devez vous organiser : commencez par pailler généreusement. Cela permettra de conserver l'eau du sol et d'éviter l'évaporation naturelle tout en empêchant le dessèchement de la terre par le vent.



- Si vous n'avez pas de voisin ou d'amis susceptibles de venir arroser régulièrement chaque semaine, mieux vaut prévoir l'installation d'un système d'arrosage automatique avec programmeur : arrosage enterré, goutte-à-goutte, tuyau microporeux... Prenez conseil d'un professionnel.



Et n'oubliez pas de nous adresser vos recettes à :

**Mutuelle des Municipaux
Le Mutualiste Municipal
4, rue venture - C.S. 41822
13221 Marseille Cedex 01**

En cette saison, les recettes se font plus fraîches, légères et colorées. Comme on préfère passer du temps en plein air plutôt qu'en cuisine, la saison est aux recettes rapides, faciles, mais non moins savoureuses. Il y a bien sûr quelques incontournables : ratatouille, clafoutis aux fruits, les gratins de courgettes ou légumes du soleil, sans oublier les salades composées ou de fruits du moment.



Le tartare végétarien

Un plat très facile à réaliser en 20 min.

Ingrédients :

Proportions pour 5/6 convives :

- 3 grosses tomates du jardin
- 1 pg de câpre
- 2 cuillères s. de vinaigre (cidre)
- 2 cuillères s. de sauce de tamari
- 3 échalotes
- 6 cuillères s. de concentré de tomate
- 1/2 botte de persil

- Huile d'olive, sel à discrétion.

Préparation

- Couper les tomates en petits dés et les laisser dégorger le jus quelques minutes.
- Hacher finement le persil, émincer l'échalote la moitié des câpres mélanger et ajouter aux dés de tomates.

- Placer le reste des ingrédients sauf le concentré de tomate dans un récipient et mélanger.
- Poser un emporte-pièce sur une assiette et étaler au fond 1 cuillerée de concentré de tomate, puis ajouter le tartare végétarien ainsi préparé.
- Décorer avec du persil et les câpres restants.
- Servir frais.

On peut varier la recette avec d'autres ingrédients selon les goûts : courgettes râpées, concombres en lamelles très fines, cornichons, tomates séchées (dans l'huile) hachées au couteau, poivre, la créativité est de mise au long de l'été.



La Coupe du Verge

Un dessert facile



Ingrédients :

Proportions pour 4 convives :

- 2 brugnon
- 2 pêches
- 3 cuillères s. de sucre
- 3 cuillères s. d'eau (pour diluer)
- 600 g de fromage blanc (ou yaourt épais à la grecque)
- quelques fruits rouges variés (même surgelés)
- amandes effilées, feuilles de menthe.

Réalisation :

- 1) Pelez les fruits et faites-les cuire avec le sucre et l'eau pendant 10 minutes pour réaliser une compote
 - 2) Remplissez les coupes de fromage blanc. Sucrez-le. Ajoutez une couche de compote et complétez par quelques fruits rouges (décongelés si c'est le cas)
 - 3) Décorez d'amandes et d'une feuille de menthe.
- Servir très frais.

*Variantes avec mangues, bananes.
Sucre vanillé.*

Faites le point sur votre audition



Ces laboratoires à la pointe de la technologie, sont les seuls équipés du dernier système innovant Visible Speech, permettant d'obtenir le meilleur réglage et la meilleure performance de vos appareils auditifs toutes marques.

Si vous rencontrez des difficultés avec vos appareils auditifs, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.



NOS ENGAGEMENTS

- 1/3 payant, aides aux financements
- Période d'essai sans engagement de 15 jours
- 4 ans de garantie*
- Entretien et suivi gratuit de votre appareillage
- Réparation et suivi toutes marques
- Possibilité de venir à domicile



*test non médical ** voir condition en magasin

AUDIOPROTHÉSISTES DIPLÔMÉS D'ÉTAT ET SPÉCIALISTE DE L'AUDITION NUMÉRIQUE



Entendre
RN8 - Quartier San Baquis
13320 BOUC BEL AIR
Tél : 04.42.69.44.70



Espace Audition
16 Route Nationale 96
13112 LA DESTROUSSE
Tél : 04.42.71.21.65



Audition médicale
16 avenue Jean Jaurès
13130 TRETZ
Tél : 04.42.64.25.97

TOUS LES CENTRES SONT OUVERTS DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H00 À 18H00



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

380 rue Saint- Pierre 13005 Marseille - Ouvert 24h/24 - 7jours/7

Régie Municipale des Pompes Funèbres

Téléphone : 04 91 14 67 02
Téléphone : 04 91 55 35 35
Télécopie : 04 91 14 67 06

Funérarium municipal

Téléphone : 04 91 14 67 01
Télécopie : 04 91 14 67 68

Contrats Obsèques

Téléphone : 04 91 14 67 64
Portable : 06 16 53 09 84

Le funérarium municipal, un espace de 1532 m²

- Un espace post-mortem
- Des salons funéraires
- Une salle de cérémonie multi-cultes qui permet d'organiser sur place des cérémonies religieuses et civiles, et de tenir des veillées funèbres traditionnelles.

Un lieu de recueillement où les familles peuvent rendre dignement hommage aux défunts, tout en créant les conditions d'intimité d'un domicile privé.

Les contrats obsèques

Prévoir ses funérailles, c'est aujourd'hui possible en constituant un capital qui peut être échelonné sur 5 années.

Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

Alors n'ayez plus d'appréhension, faites la démarche.



Le Centre de Santé des Municipaux

«en tramway»



CENTRE DE SANTÉ

La santé
au centre

CENTRE DE SANTÉ

- Cardiologie
- Chirurgie vasculaire
- Dermatologie
- Endocrinologie
- Gynécologie-obstétrique
- Gynécologie
- Otorhinolaryngologie
- Pédiatrie
- Pneumologie
- Radiologie
- Neurologie
- Ophtalmologie
- Pathologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urgences
- Urologie

OUVERT À TOUS
LES ASSURÉS SOCIAUX

DE 8H À 19H
DU LUNDI AU VENDREDI
SUR RENDEZ-VOUS

SPECIALISTES
Tél. 04 91 13 98 89

GÉNÉRALISTES
Tél. 04 91 13 98 88

Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome
13001 Marseille

Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00